

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

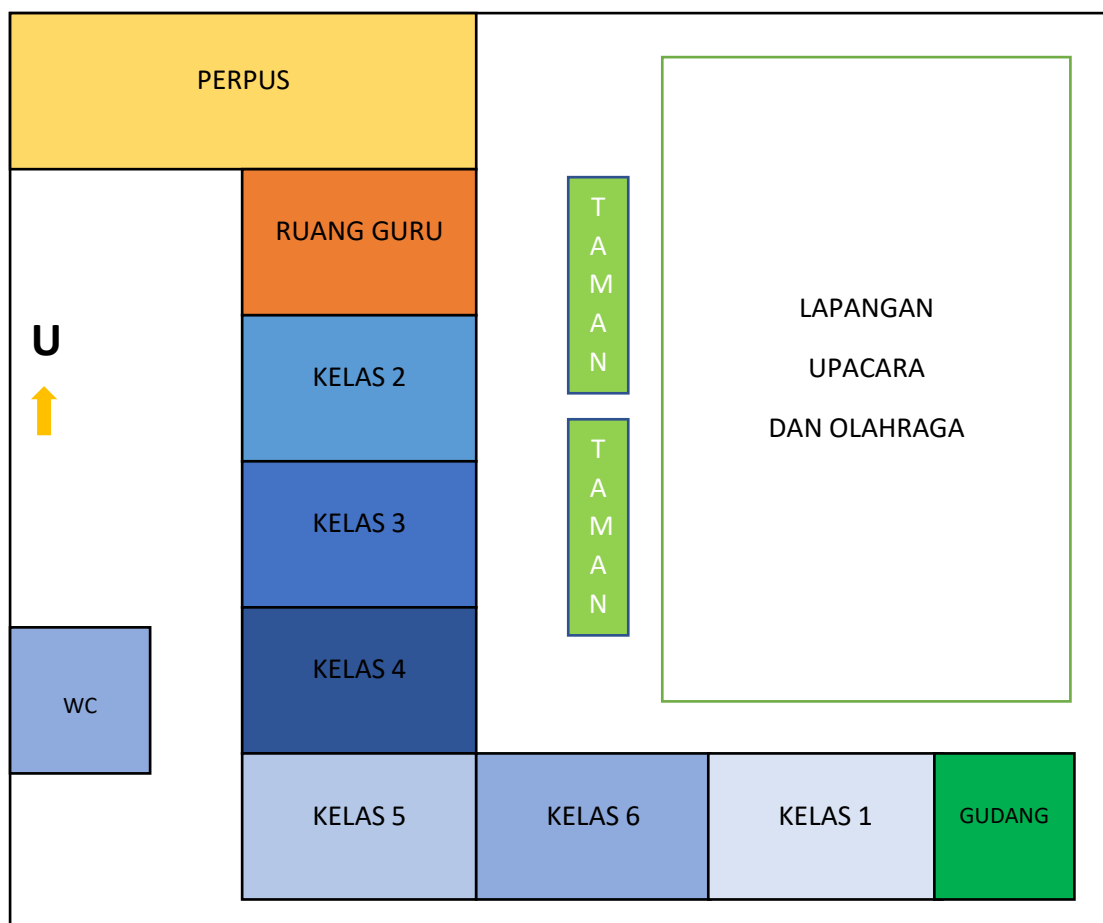
3.1.1 Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Mandalaherang 2 Desa Mandalaherang, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. Pemilihan lokasi penelitian ini adalah dengan pertimbangan lokasi SDN Mandalaherang 2 karena peneliti menemukan masalah yang timbul di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran atletik pada gerak dasar lari jarak pendek 40 Meter yang dilakukan siswa di SDN Mandalaherang II tersebut. Hal tersebut disebabkan masih rendahnya antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 Meter tersebut, serta kurangnya pemahaman tentang cara melakukan gerak dasar lari jarak pendek 40 Meter, permasalahan tersebut membuat peneliti ingin mencoba menggunakan media berupa stik berwarna yang berguna sebagai alat mempermudah pencapaian tujuan pembelajaran.

Oleh sebab itu, peneliti akan melakukan perbaikan pembelajaran pada gerak dasar lari jarak pendek 40 Meter melalui media stik berwarna, yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar Lari jarak pendek 40 meter pada pembelajaran atletik. Dalam penelitian tindakan kelas ini harus dibarengi dengan pendamping sebagai rekan dalam memberikan sebuah solusi atau pemecahan suatu masalah di setiap kegiatan dari mulai perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

SDN Mandalaherang 2 berlokasi di Dusun Cicielot Desa Mandalaherang Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, dengan memiliki 12 ruangan yang terdiri dari 6 kelas, 1 ruang kantor guru yang disatukan dengan ruang kepala sekolah, 1 ruang tata sekolah, 1 ruangan UKS, 1 ruang peralatan serta ruang kamar mandi atau Wc. Untuk memperjelas bagaimana letak lokasi SDN Mandalaherang 2 ini tertera pada gambar berikut ini.

Gambar 3.1
Denah Lokasi SDN MANDALAHERANG 2



3.1.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SDN Mandalaherang 2 Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, tepatnya penelitian ini dilakukan setiap waktu pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini diperkirakan akan dilakukan selama kurang lebih 6 bulan, terhitung dari bulan januari sampai juni 2019. Penelitian ini diawali dengan penyusunan proposal dan perbaikan proposal sesuai dengan saran dari dosen pembimbing dan dosen penguji sampai dengan seminar proposal dilaksanakan.

Setelah itu dilakukan perencanaan dan pelaksanaan siklus I, pelaksanaan siklus II, pelaksanaan siklus III, pengolahan data serta penyusunan laporan

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian. Apabila laporan sudah disetujui oleh dosen pembimbing, maka dilanjutkan dengan sidang skripsi. Waktu penelitian ini lebih jelas dan lengkapnya terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Jadwal Penelitian

Kegiatan	Bulan																							
	Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei			
Penyusunan proposal																								
Seminar proposal																								
Perbaikan proposal																								
Pembuatan instrumen																								
Perizinan																								
Uji Instrumen																								
Penelitian																								
Penulisan skripsi																								
Seminar skripsi																								

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SDN Mandalaherang 2, Desa Mandalaherang, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang yang berjumlah 20 siswa dengan jumlah siswa laki laki 11 orang dan siswa perempuan berjumlah 9 orang. Alasan peneliti memilih kelas V SDN Mandalaherang 2 sebagai subjek penelitian adalah karena terdapat permasalahan di kelas dalam kegiatan pembelajaran lari jarak pendek (*Sprint*) 40 meter, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter.

Pada saat mengambil data awal tes lari jarak pendek 40 meter dalam pembelajaran atletik terlihat kebanyakan siswa atau 78% masih kurang tepat sesuai dengan terget dari pembelajaran tersebut yang dikarenakan banyak faktor yang menghambat proses pembelajaran diantaranya sarana dan prasarana yang masih kurang, sumber daya manusia yang terbatah, pengetahuan siswa yang masih

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kurang, dan masih banyak faktor lainnya. Keterampilan gerak dasar pembelajaran atletik lari jarak pendek pada siswa kelas V masih kurang keterampilan dan mempunyai masalah saat berlari yang seharusnya berlarnya lurus tapi pada kenyataannya larinya menyamping serta pada saat ingin mencapai garis finish kecepatan berlarnya itu menurun, sehingga banyak siswa yang belum mencapai KKM yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Dengan permasalahan itu akhirnya peneliti mengambil subjek penelitian di kelas V SDN Mandalaherang 2 Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.

Tabel 3.2
Nama-Nama Siswa Kelas V SDN Mandalaherang 2

No	NAMA	L/P
1	Adzvan Alifa Yusuf	L
2	Andika Pangestu	L
3	Amelia Trihasari	P
4	Elza Kirana B	P
5	Femi Sandra S	P
6	Giovani Haykal	L
7	Gustiyan	L
8	Handy Herdiansyah	L
9	Jajang Sandika	L
10	Laetitia Humaira Z	P
11	Muhammad Azka	L
12	Muhamad Iqbal F	L
13	Naila Nurbiyah	P
14	Radith Rizqia	L
15	Rama Sadewa	L
16	Rini Aprilia	P
17	Raihan Alfarizqi	L
18	Siti Patimah A	P
19	Silvy Puteri D	P
20	Wulan Rahayu	P

3.3 Metode dan Desain Penelitian

3.3.1 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Seperti yang dikemukakan oleh Suherman (2009, hlm. 59) mengemukakan “Penelitian tindakan kelas menggambarkan suatu bentuk penelitian yang bersifat refleksi dengan menggunakan tindakan-tindakan tertentu agar dapat membenarkan serta menaikkan dalam praktek pembelajaran di kelas secara profesional”. Ada juga menurut beberapa ahli mengemukakan pengertian mengenai penelitian tindakan kelas yaitu sebagai berikut:

Menurut kemmis (dalam Wiriaatmadja 2005, hlm. 11) mengemukakan penelitian tindakan kelas adalah sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari a) kegiatan praktek sosial atau pendidikan mereka b) pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan praktek pendidikan ini, dan c) situasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan praktik ini.

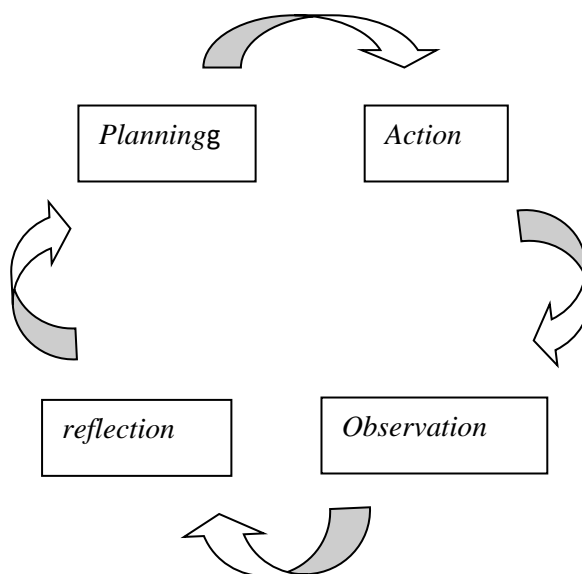
Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan sebuah penelitian yang bersifat reflektif yang dilakukan oleh orang-orang yang terlibat didalamnya (guru, siswa, dan kepala sekolah) dengan menggunakan metode atau suatu tindakan-tindakan tertentu yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran kelas.

Pendapat lain yang diungkapkan oleh Sukanti (dalam Darmani, 2012, hlm. 11) bahwa, “PTK adalah penelitian yang dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang dijumpai guru dalam kegiatan pembelajaran.”

Dari pemaparan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas adalah sebuah penelitian yang dilakukan oleh guru berdasarkan pada permasalahan yang muncul pada saat pembelajaran, untuk mengatasi masalah yang ada dan memperbaiki proses serta hasil belajar siswa. Penelitian tindakan kelas juga berfungsi sebagai salahsatu bentuk refleksi guru terhadap perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan.

3.3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian tindakan kelas ini memiliki empat tahapan seperti yang dirumuskan oleh Kemmis dan Mc Taggar (dalam Kasbolah (dalam Hidayat, 2014 hlm. 25-26) ‘model siklus yang dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan. Semakin lama diharapkan semakin meningkatkan perubahan dalam pencapaian hasil. Dalam pelaksanaannya proses pengkajian berdaur meliputi empat tahap kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, tindakan, dan reflektif.’ Maka untuk proses penelitian tindakan kelas harus ada tahap yang perlu di perhatikan yaitu diantaranya:



Gambar 3.2 Tahapan PTK Menurut Kemmis Dan Mc Taggar

1) Planning atau (Rencana) Penelitian Tindakan Kelas.

Rencana merupakan kegiatan awal yang harus dirumuskan dan dilakukan sebelum mulai melakukan sesuatu. Tahapan ini berisi tentang peneliti menjelaskan mengenai apa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Dengan melakukan perencanaan diharapkan guru mampu memikirkan alternatif pemecahan masalah terdapat kemungkinan hal-hal yang akan terjadi selama proses pembelajaran, sehingga guru mampu mengatasi masalah tersebut. Pada tahap ini peneliti melakukan

- a. Mempelajari Silabus.
- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran menggunakan media Stik Berwarna yang disusun setiap pertemuan.
- c. Mempersiapkan fasilitas, materi pelajaran dan sarana yang mendukung pelaksanaan pembelajaran.
- d. Membuat lembar observasi (pengamatan) yang terdapat lembar observasi aktivitas siswa serta lembar observasi kinerja guru agar mengetahui bagaimana situasi dan kondisi berlangsungnya proses pembelajaran.
- e. Menyiapkan alat evaluasi, tes ini digunakan sebagai tolak ukur kemampuan kognitif siswa, alat evaluasi ini disusun berdasarkan kisi-kisi soal yang dibuat sebelumnya.

2) *Action* atau (Tindakan) Penelitian Tindakan Kelas.

Tahap tindakan merupakan implementasi dari tahap perencanaan yang telah dilakukan. Tindakan pada tahap ini ialah pelaksanaan RPP yang telah disusun hingga penggunaan instrumen, dengan peran guru sebagai peneliti atau pengamat terhadap siswa dan kegiatan pembelajaran.

3) *Observation* atau (Pengamatan) Penelitian Tindakan Kelas

“Pengamatan ini berfungsi untuk melihat dan mendokumentasikan pengaruh-pengaruh yang diakibatkan oleh tindakan dalam kelas.” Menurut Hanifah (2014, hlm.19) Tahap pengamatan ini merupakan mengamati seluruh aktivitas yang berlangsung dari awal sampai akhir pembelajaran. Guru sebagai peneliti mengamati menggunakan instrumen observasi dan mencatat hal yang terjadi dari proses tindakan, dampak-dampak tindakan, lingkungan, dan hambatan yang muncul selama pelaksanaan tahap tindakan berlangsung.

4) *Reflection* atau (Refleksi) Penelitian Tindakan Kelas.

Reflection atau refleksi merupakan tahap pengolahan dari hasil pengamatan pada tahap sebelumnya. Refleksi ini dilakukan sebagai *self evaluation* jika guru pelaksana juga sebagai pengamat. *Self evaluation* ini untuk menemukan hal-hal yang sudah baik dan sesuai dengan rancangan serta hal-hal apa saja yang perlu diperbaiki.

Keempat tahap *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi) merupakan bentuk dari sebuah siklus putaran kegiatan yang beruntun dan sistematis. Siklus yang akan dilakukan oleh peneliti ini sebanyak 3 (tiga) siklus dan setiap siklusnya berbeda perlakuan (*treatment*). Siklus ini akan terus dilaksanakan berulang-ulang hingga peneliti dapat menyelesaikan masalah yang ditelitinya dengan hasil yang memuaskan dan mencapai target yang telah direncanakan.

3.4 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian tindakan kelas berbentuk siklus. Banyaknya siklus tergantung dari tingkat pencapaian target yang telah ditentukan. Siklus akan berakhir jika peneliti telah mencapai target yang ditentukan. Pada penelitian tindakan kelas ini, peneliti melakukan tiga siklus penelitian, setiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang dicapai, perencanaan, pelaksanaan, dan hasil pembelajaran. Dari evaluasi dan observasi awal, maka dalam refleksi ditetapkan bahwa tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil pembelajaran dengan menggunakan metode bermain stik berwarna.

Dari refleksi awal yang digunakan sebagai tolak ukur untuk mengadakan upaya perbaikan pembelajaran, maka dilaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan prosedur sebagai berikut:

3.4.1 Tahap Perencanaan Pembelajaran

Rencana merupakan kegiatan awal yang harus dirumuskan dan dilakukan sebelum mulai melakukan sesuatu. Tahap pertama ialah pendekatan kepada pihak sekolah terutama kepada kepala sekolah SDN Mandalaherang 2 Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang untuk menjelaskan maksud dan tujuan mengadakan penelitian kepada sekolah ini.

Tahap kedua yaitu melakukan tindakan penelitian awal pada kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek 40 meter yang terdiri dari sikap *Start*, sikap berlari dan sikap *finish* pada siswa kelas V SDN Mandalaherang 2 Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang yang bertujuan untuk memperoleh data awal dan mencari solusi untuk permasalahan yang nampak pada pembelajaran atletik tersebut.

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tahap ketiga yaitu peneliti melakukan diskusi dengan guru pendidikan jasmani mengenai masalah yang terjadi di lapangan yaitu kebanyakan siswa kurang tepat dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek 40 terutama pada sikap berlari dan sikap *finish*.

Tahap keempat yaitu peneliti mengenalkan langkah-langkah latihan dengan menggunakan media stik berwarna dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai cara alternatif dalam memecahkan permasalahan tersebut.

Tahap kelima yaitu setelah berdiskusi dengan observer, peneliti merencanakan pembelajaran melalui penerapan media stik berwarna untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter di kelas V SDN Mandalaherang Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.

Tahap keenam yaitu peneliti menyediakan instrumen yaitu berupa format observasi (IPKG 1 serta IPKG 2), format hasil belajar, format aktivitas siswa dan catatan lapangan, serta format terlampir sebelum terjun ke lapangan.

3.4.2 Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tahap ini merupakan pelaksanaan tindakan atau praktik pembelajaran berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat. Tahap ini dilaksanakan secara kerjasama dengan guru pendidikan jasmani. Pelaksanaan tindakan yaitu proses pembelajaran menggunakan tindakan metode permainan lari mengumpulkan Stik Berwarnan dengan lari berantai, cara melakukan permainan tersebut yaitu:

A. Siklus I

Pada pelaksanaan Siklus I, siswa melakukan gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 meter pada pembelajaran atletik menggunakan media stik berwarna yang digunakan sebagai alat bantu latihan serta untuk meningkatkan minat anak agar mau melakukan gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 meter dengan benar. Jarak lintasan yang digunakan yaitu 20 meter.

1) Kegiatan awal (10 menit)

- a) Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
- b) Siswa dibariskan menjadi empat barisan.

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

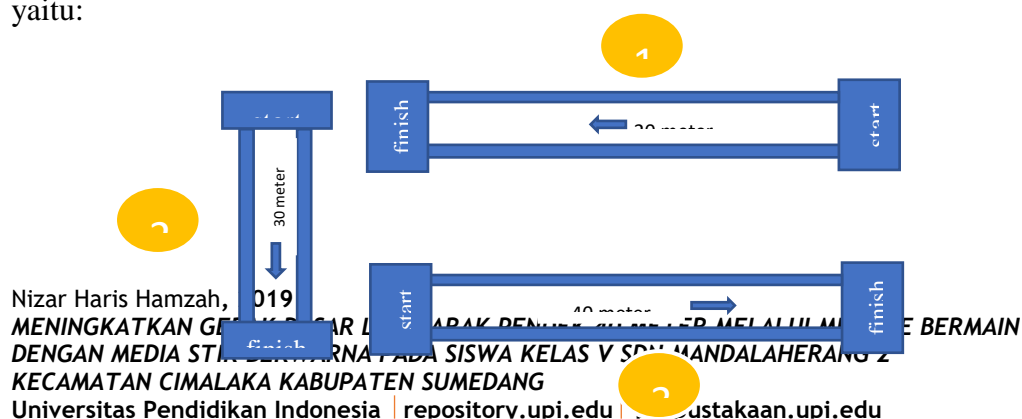
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- c) Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.
- d) Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa. Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.
- e) Siswa diajak menyanyikan Lagu Indonesia Raya. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan.
- f) Siswa diminta memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas.
- g) Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek yang akan dilakukan.
- h) Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap disiplin yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.
- i) Pembiasaan membaca. Siswa dan guru mendiskusikan perkembangan kegiatan literasi yang telah dilakukan.
- j) Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat untuk menyegarkan suasana kembali.
- k) Siswa melakukan gerakan pemanasan statis dan dinamis dengan hitungan 2x8 dengan komando guru.

Pada kegiatan awal siswa mengikuti intruksi dari guru namun pada saat pemanasan siswa kurang kondusif karena cuaca yang panas membuat siswa banyak yang mengeluh.

2) Kegiatan inti (50 menit)

Siswa mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru mengenai gerak dasar lari jarak pendek 40 meter, dengan diawali gerakan *start*, gerakan berlari dan gerakan saat menyentuh garis *finish* serta guru mendemonstrasikannya. Selanjutnya guru mengemas pembelajaran lari jarak pendek 40 meter dengan permainan mengumpulkan stik berwarna yang akan di bagi menjadi 3 pos dan setiap posnya berbeda jarak lintasanya yaitu 20 meter, 30 meter dan 40 meter. Cara bermainnya yaitu:



Gambar 3.4 Permainan Mengumpulkan Stik Berwarna

- a) Pada saat melakukan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter dengan menggunakan metode bermain stik berwarna.
- b) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan satu orang siswa menunjuk sendiri anggota kelompoknya.
- c) Masing masing kelompok mengisi pos dengan jarak yang berbeda-beda yaitu 20 meter, 30 meter dan 40 meter yang sudah disiapkan.
- d) Setelah itu pelari melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan start menggunakan start jongkok lalu berlari dengan permainan mengumpulkan stik berwarna menuju garis finish dan meletakan stik berwarna pada toples yang ada di garis finish.
- e) Setelah pelari pertama mencapai garis finish dan meletakan stik berwarna, pelari kedua berlari sama seperti pelari pertama
- f) Setiap kelompok yang sudah melakukan berlari pada pos tersebut berpindah dan bergantian dengan kelompok lain pada pos berbeda.
- g) Setiap kelompok melakukan 2 kali melakukan.

3) Kegiatan akhir (10 menit)

- a) Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:
- b) Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?
- c) Apa yang akan dilakukan untuk menghargai perbedaan di sekitar?
- d) Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.
- e) Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orang tua yaitu: *meminta orang tua untuk menceritakan pengalamannya menghargai perbedaan di lingkungan sekitar rumah lalu menceritakan hasilnya kepada guru.*
- f) Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap *disiplin*.
- g) Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
- h) Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

B. Siklus II

1) Kegiatan awal (10 menit)

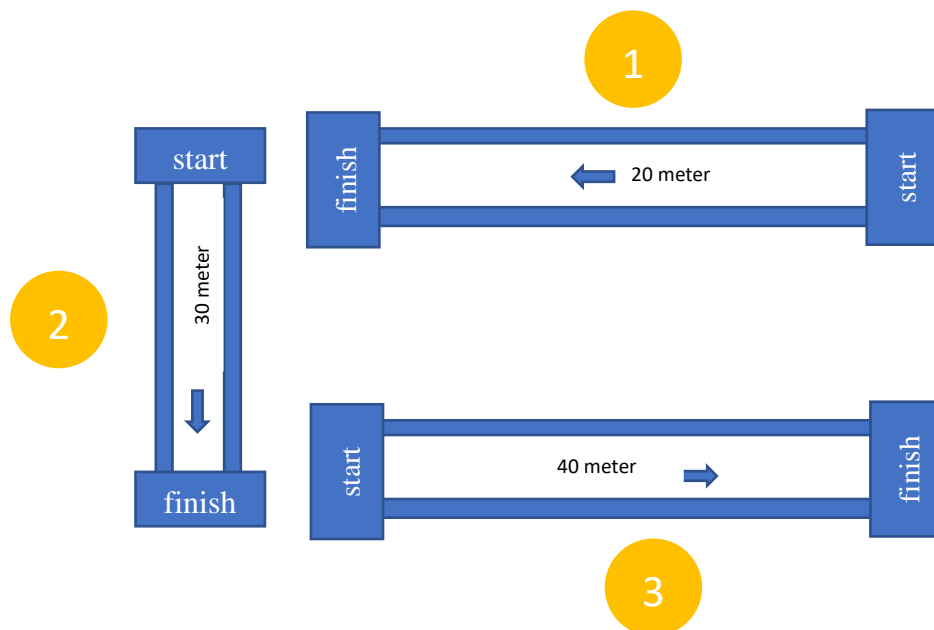
- a) Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
- b) Siswa dibariskan menjadi empat barisan.
- c) Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.
- d) Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa. Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.
- e) Siswa diajak menyanyikan Lagu Indonesia Raya. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan.
- f) Siswa diminta memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas.
- g) Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran lari jarak pendek 40 meter yang akan dilakukan.
- h) Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap disiplin yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.
- i) Pembiasaan membaca. Siswa dan guru mendiskusikan perkembangan kegiatan literasi yang telah dilakukan.
- j) Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat untuk menyegarkan suasana kembali.
- k) Siswa melakukan gerakan pemanasan statis dan dinamis dengan hitungan 2x8 dengan komando guru.

Pada saat kegiatan pendahuluan siswa kurang dalam melakukan pemanasan dan cenderung merasa bosan dengan pemanasan yang itu-itu saja (catatan lapangan)

2) Kegiatan inti (50 menit)

Siswa mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru mengenai gerak dasar lari jarak pendek 40 meter, dengan diawali gerakan *start*, gerakan berlari dan gerakan saat menyentuh garis *finish* serta guru mendemonstrasikannya. Selanjutnya guru mengemas pembelajaran lari jarak pendek 40 meter dengan permainan mengumpulkan stik berwarna yang akan di bagi menjadi 3 pos dan setiap posnya

berbeda jarak lintasannya yaitu 20 meter, 30 meter dan 40 meter. Cara bermainnya yaitu:



Gambar 3.5 Permainan Mengumpulkan Stik Berwarna

- Pada saat melakukan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter dengan menggunakan metode bermain stik berwarna.
- Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan guru menentukan kelompoknya secara heterogen.
- Masing masing kelompok mengisi pos dengan jarak yang berbeda-beda yaitu 20 meter, 30 meter dan 40 meter yang sudah disiapkan.
- Setelah itu pelari melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan start menggunakan start jongkok lalu berlari dengan permainan mengumpulkan stik berwarna menuju garis finish dan meletakkan stik berwarna pada toples yang ada di garis finish lalu pelari berjalan kembali kebarisan paling belakang.
- Setelah pelari pertama mencapai garis finish dan meletakkan stik berwarna lalu kembali kebarisan paling belakang, pelari kedua berlari sama seperti pelari pertama.
- Setiap kelompok yang sudah melakukan berlari pada pos tersebut berpindah dan bergantian dengan kelompok lain pada pos berbeda.
- Setiap kelompok melakukan 2 kali melakukan.

Siswa mulai memahami urutan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter namun pada saat bermain siswa merasa bingung dalam pergantian posnya (catatan lapangan).

3) Kegiatan akhir (10 menit)

- a) Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:
- b) Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?
- c) Apa yang akan dilakukan untuk menghargai perbedaan di sekitar?
- d) Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.
- e) Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orang tua yaitu: *meminta orang tua untuk menceritakan pengalamannya menghargai perbedaan di lingkungan sekitar rumah lalu menceritakan hasilnya kepada guru.*
- f) Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap *disiplin*.
- g) Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
- h) Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

C. Siklus 3

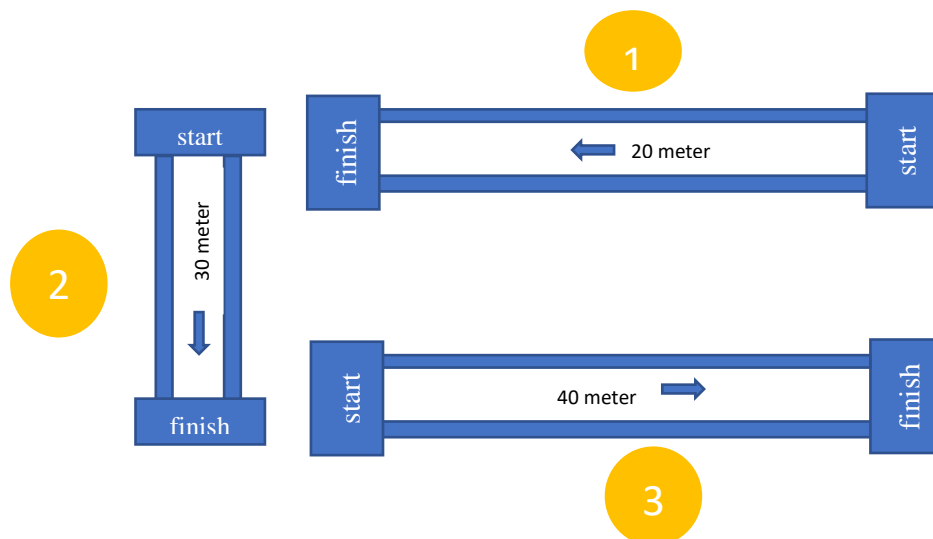
1) Kegiatan awal (10 menit)

- a) Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
- b) Siswa diberiskan menjadi empat barisan.
- c) Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.
- d) Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa. Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.
- e) Siswa diajak menyanyikan Lagu Indonesia Raya. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan.
- f) Siswa diminta memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas.
- g) Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

- h) Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap disiplin yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.
- i) Pembiasaan membaca. Siswa dan guru mendiskusikan perkembangan kegiatan literasi yang telah dilakukan.
- j) Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat untuk menyegarkan suasana kembali.
- k) Siswa melakukan gerakan pemanasan statis dan dinamis dengan hitungan 2x8 dengan komando guru.
- l) Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan menggunakan permainan donal bebek.

2) Kegiatan inti (40 menit)

Siswa mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru mengenai gerak dasar lari jarak pendek 40 meter, dengan diawali gerakan *start*, gerakan berlari dan gerakan saat menyentuh garis *finish* serta guru mendemonstrasikannya. Selanjutnya guru mengemas pembelajaran lari jarak pendek 40 meter dengan permainan mengumpulkan stik berwarna yang akan di bagi menjadi 3 pos dan setiap posnya berbeda jarak lintasannya yaitu 20 meter, 30 meter dan 40 meter. Cara bermainnya yaitu:



Gambar 3.6 Permainan Mengumpulkan Stik Berwarna siklus III

- a) Pada saat melakukan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter dengan menggunakan metode bermain stik berwarna.

- b) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan guru menentukan kelompoknya secara heterogen.
- c) Masing masing kelompok mengisi pos dengan jarak yang berbeda-beda yaitu 20 meter, 30 meter dan 40 meter yang sudah disiapkan.
- d) Setelah itu pelari melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan start menggunakan start jongkok lalu berlari dengan permainan mengumpulkan stik berwarna menuju garis finish dan meletakkan stik berwarna pada toples yang ada di garis finish dan kembali ke belakang barisan namun sebelum itu pelari mengucapkan aba-aba ya penanda bahwa pelari kedua harus berlari.
- e) Pelari kedua berlari sama seperti pelari pertama
- f) Setiap kelompok yang sudah melakukan berlari pada pos tersebut berpindan dan bergantian dengan kelompok lain pada pos berbeda.
- g) Setiap kelompok melakukan 2 kali melakukan.

3) Kegiatan akhir

- a) Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:
- b) Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?
- c) Apa yang akan dilakukan untuk menghargai perbedaan di sekitar?
- d) Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.
- e) Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orang tua yaitu: *meminta orang tua untuk menceritakan pengalamannya menghargai perbedaan di lingkungan sekitar rumah lalu menceritakan hasilnya kepada guru.*
- f) Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap *disiplin*.
- g) Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
- h) Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

3.4.3 Pengamatan

Pengamatan atau observasi merupakan tahap pengumpulan data dalam sebuah penelitian. Penelitian disini yaitu tentang penerapan media stik berwarna dalam meningkatkan gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 meter pada pembelajaran

Atletik. Pada tahap pengamatan peneliti melakukan pengamatan dan mencatat hal apa saja yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau keterangan mengenai proses pembelajaran yang mengacu pada lembar pedoman observasi aktivitas siswa dan kinerja guru dalam menyampaikan materi, memperhatikan keaktifan siswa dengan berbagai instrumen yang telah disiapkan sebelumnya saat perencanaan sesuai dengan tindakan yang dipilih. Pada kegiatan observasi peneliti dapat dibantu oleh teman sejawat atau guru kelas untuk membantu mengamati segala perubahan kinerja dari pelaksanaan tindakan. Observasi dilakukan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan dengan subjek pengamatannya yaitu siswa kelas V SDN Mandalaherang 2.

3.4.4 Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan analisis sintesis, interpretasi, dan eksplanansi (penjelasan) terhadap informasi yang telah didapatkan yang kemudian akan dikaji dan dipahami oleh peneliti dan guru. Melalui proses refleksi sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Setiap informasi yang di dapatkan akan dikaji dan dipahami bersama oleh praktisi dan peneliti (guru penjas. Informasi yang terkumpul perlu diuraikan, dicari kaitannya antara yang satu dengan yang lainnya, dibandingkan dengan pengalaman sebelumnya, dikaitkan dengan teori tertentu serta dengan hasil penelitian yang relevan.

Melalui proses refleksi ini, dapat ditarik kesimpulan untuk menentukan tindakan berikutnya atau siklus berikutnya. Kegiatan refleksi terhadap penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Mengecek dari data yang terkumpul dari pengamatan hasil observasi yakni berdasarkan hasil format kinerja guru dan kemampuan siswa pada saat proses pembelajaran. Data yang telah terkumpul kemudian ditindak lanjuti dengan melakukan analisis dan interpretasi, sehingga dapat diketahui akan hasil dari pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Hasil analisis tersebut sebagai dasar untuk melakukan evaluasi sehingga dapat diketahui akan berhasil atau tidaknya dari tindakan yang telah dilaksanakan dengan tujuan yang diharapkan, sekaligus memperoleh gambaran terhadap siklus pertama.

- b. Mendiskusikan langkah selanjutnya dengan guru dari hasil data yang telah diperoleh.
- c. Menyusun kembali rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu pada hasil analisis tindakan sebelumnya.

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh informasi yang objektif dalam pengumpulan data diperlukan adanya instrumen atau alat pengumpulan data yang tepat. Dengan penggunaan alat pengumpul data yang tepat, permasalahan yang sebelumnya dirumuskan akan dapat dipecahkan dengan baik.

Arikunto (2015, hlm. 85) mengemukakan Instrumen penelitian tindakan kelas adalah semua alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang semua proses pembelajaran. Jadi dapat disimpulkan bahwa Instrumen penelitian tindakan kelas yaitu sebuah alat untuk mengumpulkan data yang diperlukan tentang semua proses pembelajaran. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

3.5.1 Format Observasi

Format observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas siswa dan kinerja guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter melalui metode bermain stik berwarna. Indra yang ada pada manusia dapat digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan, namun dibutuhkan alat pengumpulan data yang lainnya seperti lembar observasi.

Objek observasi dalam penelitian ini ialah guru dan siswa-siswi kelas V SDN Mandalaherang 2 dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan dilaksanakan pada saat proses penelitian berlangsung. Format observasi yang digunakan yaitu format observasi perencanaan pembelajaran menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1), format observasi kinerja guru menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2), format observasi aktivitas siswa dan format tes hasil belajar siswa.

3.5.2 IPKG 1

IPKG 1 (Instrumen Penilaian Kinerja Guru dalam perencanaan) dilakukan untuk mengukur kemampuan guru dalam perencanaan proses pembelajaran. Dalam hal ini kemampuan merencanakan pembelajaran dapat dilihat pada saat sebelum melaksanakan pembelajaran, dimana dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai guru dan guru penjas bertindak sebagai observer. IPKG 1 meliputi RPP, alat dan media untuk di observasikan, merumuskan tujuan pembelajaran, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran, merencanakan skenario kegiatan pembelajaran, merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian, tampilan dokumen rencana pembelajaran (format terlampir).

Tabel 3.3
INSTRUMEN PENILAIAN KINERJA GURU (IPKG 1)
(Kemampuan Merencanakan Pembelajaran)

No	Komponen Rencana Pembelajaran	Penilaian				Tafsiran			
		4	3	2	1	SB	B	C	K
A	PERUMUSAN TUJUAN PEMBELAJARAN								
1	Merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
2	Kejelasan rumusan pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
3	Kejelasan cakupan rumusan pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
4	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.								
Jumlah A									
Persentase									
B	MENGEMBANGKAN DAN MENGORGANISASIKAN MATERI MEDIA SUMBER BELAJAR DAN METODE PEMBELAJARAN								
1	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
2	Menentukan dan mengembangkan alat bantu atau media pembelajaran								
3	Memilih Sumber belajar gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
4	Memilih metode pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran saintifik								
Jumlah B									
Persentase									
C	MERENCANAKAN SKENARIO KEGIATAN PEMBELAJARAN								
1	Menentukan kegiatan pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
2	Menyusun langkah-langkah pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
3	Menentukan alokasi pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
4	Kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5	Kesesuaian metode, materi dan peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
Jumlah C									
Persentase									
D	MERENCANAKAN PROSEDUR, JENIS DAN MENYIAPKAN ALAT PENILAIAN								
1	Menentukan proses dan jenis penilaian aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dalam pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
2	Membuat alat penilaian aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dalam pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
3	Menentukan kriteria penilaian aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dalam pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna..								
Jumlah D									
Persentase									
E	TAMPILAN DOKUMEN RENCANA PEMBELAJARAN								
1	Kebersihan dan kerapian								
2	Penggunaan bahasa tulis								
Jumlah E									
Persentase									
$Persentase\ total = \frac{A + B + C + D + E}{5}$									

3.5.3 IPKG 2

IPKG 2 (Instrumen Penilaian Kinerja Guru dalam pelaksanaan) dilakukan untuk mengukur kemampuan guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Dalam hal ini kemampuan melaksanakan pembelajaran dapat dilihat ketika proses pembelajaran berlangsung, dimana dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai guru dan guru penjas bertindak sebagai observer (format terlampir).

Tabel 3.4
INSTRUMEN PENILAIAN KINERJA GURU (IPKG 2)
(Kemampuan Melaksanakan Pembelajaran)

No	Aspek yang diamati	Penilaian				Tafsiran			
		4	3	2	1	SB	B	C	K
A	PRA PEMBELAJARAN								
1	Kesiapan kondisi lapangan pembelajaran								
2	Memeriksa kesiapan siswa								
Jumlah A									
Persentase									
B	MEMBUKA PEMBELAJARAN								
1	Melakukan kegiatan apersepsi dan pemanasan.								
2	Menyampaikan komponen tujuan pembelajaran gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter dalam Atletik melalui penerapan media Stik berwarna.								
Jumlah B									
Persentase									
C	MENGELOLA INTI PEMBELAJARAN								
1	Memberikan petunjuk dan contoh gerak dasar lari Jarak Pendek 40 meter (sikap <i>start</i> , sikap berlari, sikap <i>finish</i>) dalam Atletik.								
2	Mengenal respon dan pertanyaan siswa								
3	Melakukan komunikasi lisan, isyarat, dan gerakan badan.								
4	Memicu dan memelihara ketertarikan siswa								

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

[illegible]

3.5.4 Lembar Aktivitas Siswa

Lembar Aktivitas Siswa merupakan suatu proses pengumpulan data atau informasi terhadap aktivitas siswa ketika proses pembelajaran berlangsung. Hal yang dinilai yaitu tanggungjawab, kerjasama, dan kedisiplinan siswa pada saat pembelajaran berlangsung (format terlampir).

Tabel 3.1
Format Aktivitas Siswa

[illegible]

3.5.5 Lembar Tes Lari Jarak pendek *Sprint*

Untuk melihat keberhasilan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan dengan membandingkan nilai tes awal dengan nilai tes akhir. Didalam format yang digunakan untuk alat evaluasi terdiri dari penilaian dengan kriterianya yaitu sikap *start*, sikap berlari, dan sikap *finish*

Table 3.6
Instrumen penilaian Sikap Lari Jarak Pendek

No	NAMA	ASPEK YANG DI NILAI												skor	nilai	ket	
		Sikap <i>Start</i>				Sikap berlari				Sikap <i>finish</i>						T	BT
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
JUMLAH																	
PROSENTASE %																	

Keterangan:

4. Nilai ideal adalah 12
5. Nilai akhir = $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$
6. KKM (Kriteria ketuntasan minimal)

3.5.4.1 Indikator sikap lari jarak pendek

1) Sikap *Start*

- a) Sikap kaki yaitu kaki kanan ke depan dan tempatkan kaki kiri kebelakang, jari-jari kaki yang kiri di letakan dibelakang segaris dengan tumit dan kaki kanan berada disamping

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b) Sikap tangan yaitu letakan tangan lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V yang terbalik, bahu dicondongkan ke depan tangan dan lengan lurus, berat badan bertumpu pada kedua lengan
- c) Sikap Kepala yaitu leher tidak tegang, pandangan lurus ke depan lintasan.
- d) Sikap tubuh yaitu tubuh harus rileks.

2) Sikap berlari

- a) Sikap tubuh saat lari yaitu badan condong kedepan secara wajar.
- b) Sikap kepala yaitu otot sekitar leher serta rahang rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris dan pandangan lurus ke depan lintasan.
- c) Sikap tangan yaitu ayunkan lengan dari belakan ke depan secara bergantian dengan siku dibengkokkan.
- d) Sikap langkah kaki yaitu langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki tumpu selalu pada ujung telapak kaki, dan lutut sedikit dibelokan.

3) Sikap memasuki *finish*

- a) Sikap kaki yaitu dengan lari secepat mungkin serta tanpa ada perubahan apapun
- b) Sikap tubuh yaitu dada dicondongkan kedepan atau dada dibusungkan.
- c) Sikap tangan yaitu tangan diayunkan ke bawah kebelakang.
- d) Sikap kepala yaitu pandangan lurus ke depan.

3.5.5 Catatan Lapangan

Wiriadmadja (dalam Hanifah, 2014, hlm. 68) mengemukakan bahwa “catatan lapangan memuat deskriptif berbagai kegiatan suasana kelas, iklim sekolah, kepemimpinan, berbagai bentuk interaksi sosial, dan nuansa-nuansa lainnya”. Artinya dalam catatan penelitian menuliskan hal-hal yang dianggap penting selama pembelajaran mengenai apa yang terlihat, didengar untuk pengumpulan data.

Dengan catatan lapangan, kita dapat mengetahui hasil pengamatan yang didengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan saat pelaksanaan pembelajaran sebagai refleksi tindakan. Catatan lapangan ini juga berguna sebagai pelengkap atau pembanding catatan lapangan yang dibuat oleh para mitra peneliti yang melakukan pengamatan dan observer.

Tabel 3.7
Pedoman Catatan Lapangan

CATATAN LAPANGAN

Hari / Tanggal :

Kelas :

Waktu :

No.	Kejadian	Keterangan
1.		
2.		

Sumedang,.....2019

Observer

.....

3.5.7 Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data penelitian yang dihasilkan dari suasana kegiatan selama pembelajaran berlangsung. Dokumentasi dapat berupa gambar atau foto, rekaman suara atau rekaman video, dan lain-lain.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data atau informasi yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung. Walaupun dalam penelitian telah menggunakan instrumen yang valid sebagai pengumpulan data namun perlu diperhatikan dan dipantau agar data yang diperoleh dapat terjaga tingkat validitasnya.

Firdaus (2008, hlm. 27) mengemukakan bahwa berdasarkan sifat data, data dibagi menjadi data kualitatif dan data kuantitatif.

1. Data kualitatif

Format observasi perencanaan pembelajaran (IPKG 1) yang dibuat oleh peneliti dan dinilai oleh observer yaitu guru penjas di sekolah tempat dilakukannya penelitian terdapat aspek-aspek penilaian yang tercantum dalam format observasi perencanaan pembelajaran yang mencakup seluruh aspek dalam pembelajaran.

Berikut merupakan aspek-aspek yang dinilai dalam perencanaan pembelajaran:

- a. Perumusan tujuan pembelajaran
 - 1) Merumuskan tujuan pembelajaran
 - 2) Kejelasan rumusan
 - 3) Kejelasan cakupan rumusan
 - 4) Kesesuaian dengan kompetensi dasar
 - b. Mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran
 - 1) Mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran
 - 2) Mengembangkan dan menentukan metode pembelajaran
 - 3) Memilih sumber belajar
 - 4) Memilih sumber pembelajaran
 - c. Merencanakan skenario pembelajaran
 - 1) Menentukan jenis kegiatan pembelajaran
 - 2) Menyusun langkah-langkah pembelajaran
 - 3) Menentukan alokasi waktu pembelajaran
 - 4) Menyesuaikan metode, materi dan tujuan pembelajaran
 - 5) Kesesuaian metode, materi dengan peserta didik
 - d. Merencanakan prosedur, jenis dan menyampaikan alat permainan
 - 1) Menentukan proses dan jenis penilaian
 - 2) Membuat alat penilaian
 - 3) Menentukan kriteria penilaian
 - e. Tampilan dokumen dan rencana pembelajaran
 - 1) Kerapihan dan kebersihan dokumen
 - 2) Penggunaan bahasa penulisan pembelajaran
2. Data kuantitatif

Tes hasil belajar merupakan instrumen yang digunakan untuk memperoleh data kemampuan siswa tentang gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 meter dalam pembelajaran Atletik yang digunakan saat pengambilan data awal sampai dengan tercapainya target atau tujuan pembelajaran yang ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Tes hasil belajar ini merupakan alat untuk mengukur kemampuan gerak

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dasar Lari Jarak Pendek 40 meter yang terdiri dari sikap *start*, sikap berlari dan sikap *finish*.

3.7 Analisis Data

3.7.1 Analisis Data Kualitatif

Analisis data kuantitatif ialah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan dengan pola hubungan tertentu. Analisis data dalam penelitian kuantitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan.

Nasution (dalam Sugiyono, 2007, hlm. 336) mengemukakan bahwa analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan serta berlangsung terus menerus sampai penulisan hasil penelitian. Namun didalam penelitian kuantitatif, analisis data lebih fokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data.

Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan ataupun data awal yang digunakan sebagai fokus penelitian. Fokus penelitian akan berkembang setelah peneliti masuk dan selama di lapangan. Dalam analisis selama di lapangan peneliti menggunakan Metode Miles *and* Huberman (dalam Sugiyono, 2007, hlm. 337) yaitu sebagai berikut:

1) *Data Reduction*

Data Reduction atau meredaksi data berarti merangkum data yang diperoleh dalam observasi Pembelajaran Atletik Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 40 meter, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, dan membuang yang tidak diperlukan. Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, oleh karena itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Makin lama peneliti ke lapang, maka jumlah data akan makin banyak, kompleks dan rumit. Apabila data yang telah terkumpul didiamkan dan tidak diolah, maka data tersebut lama kelamaan akan bertambah banyak. Jika data bertambah banyak dikhawatirkan data akan tercampur dengan data-data selanjutnya.

2) *Data display*

Data display atau paparan data ialah suatu proses penampilan data secara lebih sederhana dalam bentuk paparan naratif, dan sebagainya. Yang paling sering

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif ialah dengan teks yang bersifat naratif dan representatif grafik. Contohnya data Observasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter ditampilkan secara lebih sederhana dalam bentuk paparan secara naratif dan menggunakan tabel.

3) Penyimpulan/*verification*

Penyimpulan ialah suatu proses mengambil intisari dari sajian data hasil observasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter yang telah diorganisasikan dalam bentuk kalimat yang singkat tetapi mengandung arti luas dan melakukan verifikasi mencari makna setiap gejala yang diperolehnya yang mungkin ada, alur kualitas, kemudian disajikan, dimaknai, disimpulkan, dan yang terakhir diperiksa keabsahannya.

3.7.2 Analisis Data Kuantitatif

Firdaus (2008, hlm. 48) mengemukakan bahwa analisis data kuantitatif dapat dilakukan melalui beberapa tahap yaitu:

- 1) Tahap pertama yaitu persiapan sebelum pengumpulan data, dimana jenis data-data yang akan dikumpulkan ditetapkan apakah data tersebut nominal, ordinal, interval atau rasio.
- 2) Tahap kedua yaitu melakukan tabulasi data ialah memasukan data yang sudah dikelompokkan ke dalam tabel-tabel agar mudah dipahami. Selanjutnya proses koding adalah kegiatan memberikan kode pada setiap data yang terkumpul di setiap instrumen penelitian. Dengan tabulasi ini bertujuan untuk memudahkan dalam menganalisis data.
- 3) Tahap ketiga yaitu setiap tahap tabulasi dan koding, tahap berikutnya data siap untuk dianalisis sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian.

Pengolahan data hasil dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter melalui metode bermain stik berwarna. Dalam tes praktek diperoleh lembar evaluasi tes hasil belajar siswa dalam lari jarak pendek 40 meter. Penilaiannya dilakukan kepada siswa dengan cara melakukan tes lari jarak pendek 40 meter yang sesuai dengan deskriptor penilaian, nilai yang diambil yaitu jumlah nilai yang sesuai dengan kemampuan

siswa yang ada pada aspek penilaian dalam tabel. Penentuan kriteria ketuntasan yaitu berdasarkan kriteria penetapan nilai sebagai berikut:

Skor ideal adalah 12

Nilai KKM Penjas SDN Mandalaherang 2 ialah 75

Nilai akhir = $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$

a) Aspek penilaian

1) Sikap Start

- a. Sikap kaki yaitu kaki kanan ke depan dan tempatkan kaki kiri kebelakang, jari-jari kaki yang kiri di letakan dibelakang segaris dengan tumit dan kaki kanan berada disamping.
- b. Sikap tangan yaitu letakan tangan lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V yang terbalik, bahu dicondongkan ke depan tangan dan lengan lurus, berat badan bertumpu pada kedua lengan.
- c. Sikap Kepala yaitu leher tidak tegang, pandangan lurus ke depan lintasan.
- d. Sikap tubuh yaitu tubuh harus rileks.

2) Sikap berlari

- a. Sikap tubuh saat lari yaitu badan condong kedepan secara wajar.
- b. Sikap kepala yaitu otot sekitar leher serta rahang rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris dan pandangan lurus ke depan lintasan.
- c. Sikap tangan yaitu ayunkan lengan dari belakan ke depan secara bergantian dengan siku dibengkokkan.
- d. Sikap langkah kaki yaitu langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki tumpu selalu pada ujung telapak kaki, dan lutut sedikit dibelokan.

3) Sikap memasuki finish

- a. Sikap kaki yaitu dengan lari secepat mungkin serta tanpa ada perubahan apapun.
- b. Sikap tubuh yaitu dada dicondongkan kedepan atau dada dibusungkan.

- c. Sikap tangan yaitu tangan diayunkan ke bawah kebelakang.
- d. Sikap kepala yaitu pandangan lurus ke depan.

b) Kriteria penskoran

- a. Skor 4 = jika siswa melaksanakan empat deskriptor
- b. Skor 3 = jika siswa melaksanakan tiga deskriptor
- c. Skor 2 = jika siswa melaksanakan dua deskriptor
- d. Skor 1 = jika siswa melaksanakan satu deskriptor

c) Kriteria Penilaian

- a. Jika siswa mendapat nilai ≥ 75 maka dinyatakan lulus atau tuntas.
- b. Jika siswa mendapat nilai ≤ 75 maka dinyatakan tidak lulus atau tidak tuntas.

3.7.3 Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan mencari dan menyusun data Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter yang telah diperoleh melalui observasi mengenai Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter, angket mengenai Lari Jarak Pendek 40 meter, catatan lapangan berlangsungnya Pembelajaran Lari Jarak Pendek, dan tes hasil belajar Lari Jarak Pendek secara sistematis. Setelah melakukan penelitian, semua data yang terkumpul melalui beberapa instrumen penelitian diatur, diurutkan, dikelompokkan, dan dikategorikan. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan setelah pengumpulan data dan pengolahan data dalam periode tertentu, dengan menelaah atau menganalisis data Lari Jarak Pendek 40 meter, baik observasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter, wawancara kepada guru Pendidikan Jasmani dan Siswa kelas V SDN Mandalaherang 2 mengenai Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter, atau hasil pembelajaran siswa yang berkaitan dengan tingkat kemampuan siswa dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek 40 meter menggunakan Pendekatan dengan metode bermain.

Menurut Goetz dan Le Comte (dalam Wiriaatmadja (2009, hlm. 137) menjelaskan analisis data kualitatif dan peran proses kognitif atau ‘berteori’ mengenai kategori abstrak dan hubungannya. Hal ini penting karena akan membantu peneliti dalam mengembangkan penjelasan dari kejadian atau situasi yang berlangsung di dalam proses penelitian.

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam penelitian tindakan kelas ini, analisis data dilakukan sejak awal penelitian pada aspek kegiatan penelitian, analisis telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah sebelum terjun langsung ke lapangan, dan berlangsung terus menerus sampai penulisan hasil penelitian. Peneliti juga dapat langsung menganalisis apa yang diamati, situasi dan suasana kelas atau lapangan serta hubungan guru dengan siswa.

3.8 Validasi Data

Menurut Hopskin (dalam Wiraatmaja, 2005, hlm. 25) mengemukakan ada empat macam validasi data, yaitu:

1. *Triagulasi* yaitu memeriksa kebenaran data yang sudah diperoleh peneliti dengan membandingkan terhadap hasil yang telah diperoleh secara kolaboratif. Seperti yang dikemukakan oleh Suherman (2013, hlm. 64) bahwa “*Triagulasi* merupakan proses memastikan sesuatudari berbagai sudut pandang. Dalam konteks penelitian, *triagulasi* dapat diartikan suatu cara untuk mendapatkan keakuratan data dengan menggunakan berbagai cara/prosedur/metode, agar data yang diperoleh dapat dipercaya kebenarannya”.

Maka peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a. Mengkaji kurikulum yang diterapkan di SDN Mandalaherang 2.
- b. Menentukan materi penerapan media Stik Berwarna dalam meningkatkan gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 Meter pada Pembelajaran Atletik.
- c. Mendiskusikan dengan guru penjas SDN Mandalaherang 2.

Kegiatan ini diawali dengan pertemuan antara:

- 1) Guru Penjas SDN Mandalaherang 2

Nama : Wawan Sukarna, S.Pd
NIP : 196711102000121002
Sebagai : Mitra Peneliti

- 2) Rekan Mahasiswa

Nama : Devin Jumadi
NIM : 1505363
Sebagai : Mitra Peneliti

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. *Member check* yaitu memeriksa kembali keterangan atau informasi data yang sudah diperoleh selama observasi atau wawancara dengan cara mengkonfirmasi dengan guru dan siswa melalui diskusi pada akhir tindakan. Kegiatan yang dilakukan peneliti disini yaitu memeriksa kembali keterangan-keterangan atau informasi data yang diperoleh selama observasi atau wawancara dengan cara mengkonfirmasi dengan guru dan siswa melalui diskusi pada akhir pembelajaran. Adapun proses kegiatannya yaitu memeriksa daftar hadir kelas V SDN Mandalaheerang 2, memeriksa nomor induk siswa (NIS), dan memeriksa jadwal pelajaran.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pertemuan antara:

1) Guru Penjas SDN Mandalaheerang II

Nama : Wawan Sukarna, S.Pd

NIP : 196711102000121002

Sebagai : Mitra Peneliti

2) Rekan Mahasiswa

Nama : Devin Jumadi

NIM : 1505363

Sebagai : Mitra Peneliti

3. *Audi trial* yaitu mengecek kebenaran prosedur dan metode pengumpulan data dengan cara mendiskusikannya dengan teman sejawat yang berpengalaman dalam melakukan penelitian atau pembimbing yang bersangkutan. Kegiatan yang dilakukan disini yaitu mengecek kebenaran data awal (hasil observasi) tentang penerapan metode bermain dalam meningkatkan gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 meter pada Pembelajaran Atletik. Serta melakukan pengecekan kebenaran data akhir (hasil observasi) tentang nilai aktivitas siswa dan nilai akhir belajar siswa pada setiap siklus dalam pembelajaran dengan penerapan media Stik berwarna dalam meningkatkan gerak dasar Lari Jarak Pendek 40 Meter pada Pembelajaran Atletik. Lalu mendiskusikan dan membandingkan serta menganalisis data tersebut.

Kegiatan ini dilakukan dengan pertemuan antara:

1) Dosen Pembimbing I

Nizar Haris Hamzah, 2019

MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK 40 METER MELALUI METODE BERMAIN DENGAN MEDIA STIK BERWARNA PADA SISWA KELAS V SDN MANDALAEHERANG 2 KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nama : Drs. Entan Saptani, M.Pd
NIP : 196204131987031002

2) Dosen Pembimbing II

Nama : Dr. Ayi Suherman, M.Pd
NIP : 196002151984111001

4. *Expert opinion* dilakukan dengan cara mengkonsultasikan hasil temuan peneliti kepada para ahli. Dalam kegiatan ini, peneliti mengkonsultasikan hasil temuannya kepada pembimbing untuk memperoleh arahan atau masukan sehingga penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Kegiatan ini diawali dengan hal-hal berikut ini:

- a. Pertemuan antara peneliti dengan pembimbing I yaitu Bapak Drs. Entan Saptani, M.Pd dan pembimbing II yaitu Bapak Dr. Ayi Suherman, M.Pd untuk mengadakan pengecekan akhir dalam penemuan penelitian agar memperoleh kebenaran dalam penyusunan penelitian.
- b. Melaksanakan pengajuan dan pembuatan proposal penelitian serta melaksanakan bimbingan dalam menyusun penelitian.
- c. Masalah yang dibahasnya berupa jadwal penelitian, masalah penelitian, pemecahan masalah dan hasil penelitian.

Kegiatan ini dilakukan dengan pertemuan antara:

1) Dosen Pembimbing I

Nama : Drs. Entan Saptani, M.Pd
NIP : 196204131987031002

2) Dosen Pembimbing II

Nama : Dr. Ayi Suherman, M.Pd
NIM : 196002151984111001